



市川市立第四中学校 保健室

今年は梅雨明けが早かったものの、蒸し暑い日が続く、体調を崩している人が多いです。暑さや疲れ、寝不足などで保健室に来室する生徒が増えています。忙しいときこそ、心と体のお手入れを忘れずに。

3年生は、最後の総体が始まりました。悔いが残らないよう、全力でがんばってください。

緊張をコントロールして最高の結果を出す技術

みなさんは、大事な試合や試験などのとき、自分の緊張グセのせいで、実力が発揮で出来なかった、という経験はありませんか？私は大事な試験の日に30分しか眠れず試験に臨んだ経験があります。「メンタルトレーニング」という言葉を耳にしたことがある方もいると思います。自分のメンタルをコントロールできれば、緊張に負けず、物事に臨むことができるようになります。

今回は、緊張のタイプとその対処法を一部ご紹介します。

【 緊張のタイプと対処法 】

プライド型：他人からよく思われたくて緊張してしまう。

○矢印法＝1対1で話をしているイメージを持てば緊張が軽減される

コンプレックス型：自信が持てず緊張してしまう。

○自己肯定感アップ法＝自分が頑張ったことや成長の証を見つける作業をする。

一日の終わりに、頑張ったことを3つ以上みつける。

トラウマ型：失敗を引きずり緊張してしまう。

○声かけ法＝あのときの自分をぬいぐるみや人形とみなして声をかける。

「残念な出来事が起きてしまったけれど、自分を責めることはないんだよ。」

準備不足型：準備が足りなくて緊張してしまう。

○できたはずの準備＝計画推進力アップ法「何とかなる」という甘い考えを矯正する。

○したくてもできなかった準備＝開き直り力を身につける。

右上に続きます！

未経験型：はじめてのことに緊張してしまう。

○イメージリハーサル法＝すべてを具体的に細かくイメージする。イメージが湧きにくくても、できるだけ情報を集める。

☆自分の緊張の原因を知り、緊張をコントロールして目標達成や願望成就できるよう、心の筋トレをしてみてください。

(緊張をコントロールして最高の結果を出す技術 メンタルトレーナー 石津貴代)

FIREで熱中症の予防・対処をしよう

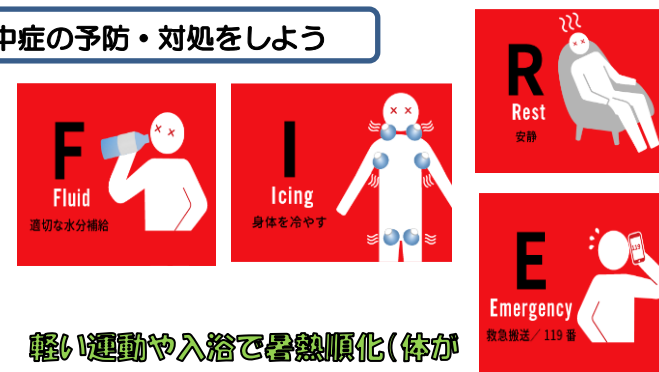
Fluid：適切な水分補給

Icing：身体を冷やす

Rest：安静

Emergency：救急搬送

(119番)



軽い運動や入浴で暑熱順化(体が暑さに慣れること)対策をしよう！

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



←四中近くの子供食堂

